

Согласовано:  
Директор

М.П. «Бизнес Консалтинг»  
Иркутская область, Иркутск  
ул. Мухоморова, д. 10  
С/И

Перспективное

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием в детских оздоровительных лагерях дневным пребыванием возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

С

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учреждения науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г- 275с

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.:Делти плюс, 2017. - 544с.

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Делти принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.

САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.		вес блюда				Пищевые вещества/г/				Энергет. ценность		
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	ккал	12-18 лет	
1	2													

Неделя 1/ день 1

Завтрак

181/2017м	Каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	20	220	250	8,03	9,15	10,97	12,47	26,88	33,60	226,45	283,23
П.Т	Печенье топленое молоко	6	40	40	5,2	5,2	6	6	12,3	12,3	124	124
701/2010м	Хлеб пшеничный	5	40	60	3,16	4,74	0,40	0,60	19,32	28,98	96,52	144,78
379/2017м	Кофейный напиток с молоком	13	200	200	3,17	3,17	3,68	3,68	15,94	15,94	109,56	109,56
	Итого		500	550	19,56	22,26	21,05	22,75	74,44	90,82	556,53	661,57

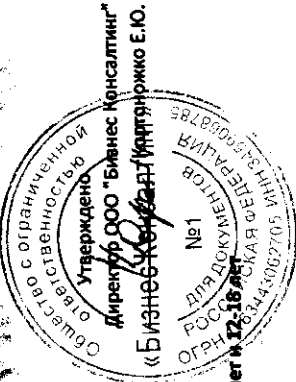
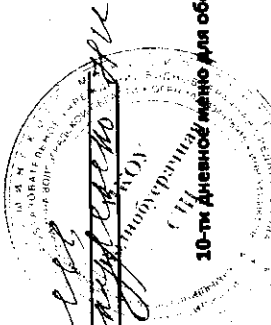
Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%

			500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680
--	--	--	-----	-----	------------	---------	------------	-------	----------	------------	-----------	---------

Обед

70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	22	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	6	10
54-7с/2022н	Суп картофельный с макаронными изделиями	20	200	250	5,1	6,45	5,78	7,22	18,5	23,12	146,42	183,02
291/2017м	Плов из птицы	43	150	200	13,9	18,54	16,88	22,5	21,2	28,66	292,32	391,3
54-1жн/2022н	Компот из сухофруктов	10	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
701/2010 м	Хлеб пшеничный	5	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	6	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
	Итого	150,00	700	840	25,94	32,25	23,67	30,77	104,54	117,3	734,21	873,79
	Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952

Согласовано:  
директор



10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.		вес блюда		Пищевые вещества/g						Энергет. ценность	
		2		2		г						ккал	
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	

Неделя 1/ день 2

**Завтрак**

54-167/2022н	Каша "Дружба" молочная с из смеси рисовой и пшеничной крупы	20	220	250	10,6	12,04	12,29	13,97	23,51	26,71	243,21	276,37
П.Т	Пряник	6	40	40	2,44	2,40	5,73	5,73	28,44	28,44	145,33	145,33
701/2010м	Хлеб пшеничный	5	40	60	3,16	4,74	0,40	0,60	19,32	28,98	96,52	144,78
54-2гн/2022н	Чай с сахаром	10	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
	<b>Итого</b>		<b>500</b>	<b>550</b>	<b>16,40</b>	<b>19,38</b>	<b>18,42</b>	<b>20,30</b>	<b>81,65</b>	<b>94,51</b>	<b>527,38</b>	<b>608,80</b>
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

**Обед**

24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	22	60	100	0,6	1	3,64	6,07	2,07	3,45	42,42	70,7
54-1с/2022н	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	23	200	250	2,84	3,51	5,28	6,27	7,22	8,97	88,16	107,16
771/2022	Котлета рыбная из п/ф высокой степени готовности с соусом	30	100/20	100/20	12,3	12,3	8,9	8,9	6,9	6,9	156,9	156,9
54-3сз/2022н	Картофель отварной	17	150	180	3,03	3,63	5,94	7,12	20,98	25,18	157,5	189
125/2017м	Сок фруктовый	8	200	200	1	1	0	0	20,2	20,2	84,8	84,8
389/2017м	Хлеб пшеничный	5	40	40	2,31	3,08	0,72	0,96	16,02	21,36	79,80	106,40
701/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	6	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
702/2010 м	<b>Итого</b>	<b>152,00</b>	<b>760</b>	<b>850</b>	<b>24,88</b>	<b>27,32</b>	<b>25,03</b>	<b>29,87</b>	<b>98,09</b>	<b>110,76</b>	<b>724,53</b>	<b>829,91</b>
	Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-932

Согласовано:  
 директор  
 [Подпись]  
 [Подпись]  
 [Подпись]

Общество с ограниченной  
 ответственностью  
 Утверждено  
 «Бизнес Консалтинг»  
 Бизнес Консалтинг  
 №1  
 Для документа  
 РОССВИСОВАЯ  
 ОГРН 11631430

10-ти дневное меню для обеспечения двукратным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет в 12-18 лет

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность ккал			
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
1	2												

**Завтрак**

182/2017м	Каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	220	250	9,07	10,31	5,78	6,57	40,22	44,25	244,13	277,37
П.Т	Печенье топпленое молоко	40	40	5,2	5,2	6	6	12,3	12,3	124	124
701/2010м	Хлеб пшеничный	40	60	3,16	4,74	0,40	0,60	19,32	28,98	96,52	144,78
54-3гм/2022н	Чай с лимоном и сахаром	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
Итого		500,0	550,0	17,7	20,6	12,2	13,2	82,4	96,1	508,2	589,7
Итого		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%

**Обед**

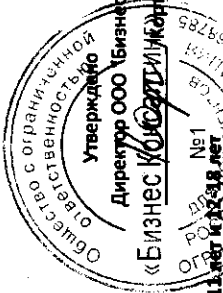
70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (помидор)	60	100	0,67	1,12	0,06	0,1	2,1	3,5	12,8	20
101/2017м	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	250	4,6	5,7	4,9	6,1	10,1	12,7	102,63	132,7
77/6/2022	Котлеты мясокрупные на п/ф высокой степени готовности	100	100	9,93	9,93	12,66	12,66	5,76	5,76	176,70	176,70
54-21г/2022н	Горошница	150	180	6,93	8,32	6,33	7,59	28,6	34,32	199,09	238,87
342/2017м	Компот из свежих фруктов	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	27,88	27,88	114,6	114,6
701/2010 м	Хлеб пшеничный	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	50	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94
Итого		760	860	28,22	31,78	25,03	27,7	118,5	133,1	814,3	914,3
Итого		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952

Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%

Согласовано:  
директор

Иванов  
Иванов

*Иванов Иван Иванович*



Утверждено  
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
«Бизнес Консалтинг»  
Иванов Иван Иванович

10-ти дневное меню для обеспечения двукратным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.		Пищевые вещества						Энергет. ценность	
		вес блюда		Б		Ж		У		ккал	
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
1	2	Неделя I / день 4									

**Завтрак**

183/2017М	Каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	200	250	19	11,31	11,36	14,2	31,3	39,12	263,64	329,52
338/2017М	Фрукт свежий (яблоко)	100	100	15	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40
701/2010М	Хлеб пшеничный	40	50	5	3,16	0,4	0,5	19,32	24,15	93,52	116,9
382/2017М	Какао с молоком	200	200	13	4,18	3,54	3,54	17,58	17,58	118,9	118,9
	Итого	540	600		19,84	15,7	18,64	78	90,85	520,46	609,72
	Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%	500	550		15,4-19,25	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

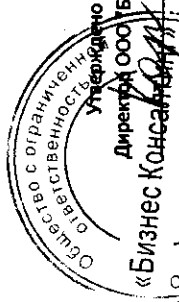
**Обед**

70/71/2017М	Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	60	100	22	0,48	0,06	0,1	1,02	1,7	6	10
54-17с/2022н	Суп овощной со сметаной	200	250	15	1,66	3,31	3,81	14,2	18,67	93,27	117,09
289/2017М	Рагу с птицей	200	250	40	14,35	15,39	19,24	19,62	24,52	274,39	342,96
54-1хн/2022н	Компот из сухофруктов	200	200	10	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
701/2010М	Хлеб пшеничный	40	40	5	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010 М	Хлеб ржано-пшеничный	50	50	6	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
	Итого	700	800	150	22,95	19,71	24,1	98,66	108,71	663,13	759,52
	Норма обеда по СанПиН 30%-35% ± 5%	700	800		23,1-26,95	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952

Согласовано:

директор

*С. С. Суренко*



ООО «Бизнес Консалтинг»  
 Утверждено  
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
 Коргоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

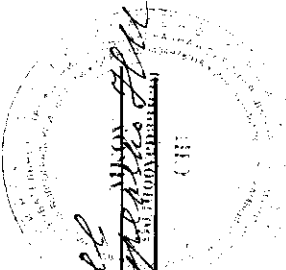
№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.		вес блюда		Пищевая ценность						Энергет. ценность		
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
1	2													

Неделя 1 / день 5

Завтрак														
№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Пищевая ценность						Энергет. ценность			
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет			
182/2022М	Каша молочная жидкая пшеничная с маслом и сахаром	15	200	250	7,80	9,75	10,80	13,50	37,10	46,37	272,80	345,98		
399/2017М	Блинчики с повидлом 50/20	20	70	70	2,83	2,83	2,56	2,56	22,11	22,11	122,80	122,80		
701/2010М	Хлеб пшеничный	5	60	60	4,74	4,74	0,6	0,6	28,98	28,98	140,28	140,28		
54-2м/2022М	Чай с сахаром	10	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32		
	Итого		530,0	580,0	15,6	17,5	14,0	16,7	98,6	107,8	578,2	651,4		
	Итого		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		

Обед														
№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Пищевая ценность						Энергет. ценность			
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет			
24/2017М	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	22	60	100	0,6	1	3,64	6,07	2,07	3,45	42,42	70,7		
53-3с/2022М	Рассольник ленинградский (перловка)	20	200	250	1,92	2,4	5,14	6,24	6,24	8,22	78,9	98,64		
77/2/2022	Котлета куриная из п./ф. высокой степени готовности с соусом	28	100/20	100/20	11,28	11,28	12,55	12,55	6,70	6,70	184,87	184,87		
331/2017М	Макароны отварные с маслом	11	150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	32,8	39,35	196,8	236,16		
54-45/2022М	Чай холодный каркаде	8	200	200	0,16	0,16	0,08	0,08	7,18	7,18	30,08	30,08		
701/2010 М	Хлеб пшеничный	5	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9		
702/2010М	Хлеб ржано-пшеничный	6	50	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94		
	Итого	150	770	860	26,11	28,63	27,36	31,98	103,84	118,69	764,9	875,3		
	Итого		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952		

Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%														
Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%														



Согласовано:

директор

*[Signature]*

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/г				Энергет. ценность		
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	ккал	12-18 лет
1	2										

Неделя 1/ День 6

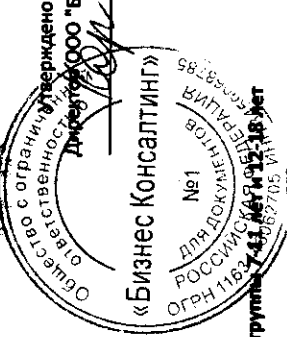
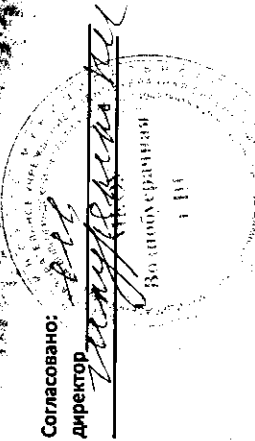
№ рец.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/г				Энергет. ценность			
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	ккал	12-18 лет	
181/2017М	Каша молочная жидкая манная, с сахаром и маслом	20	220	250	8,03	9,15	10,97	12,47	26,88	33,60	226,45	283,23
П.Т	Печенье топленое молоко	6	40	40	5,2	5,2	6	6	12,3	12,3	124	124
701/2010М	Хлеб пшеничный	5	40	60	3,16	4,74	0,40	0,60	19,32	28,98	96,52	144,78
379/2017М	Кофейный напиток с молоком	13	200	200	3,17	3,17	3,68	3,68	15,94	15,94	109,56	109,56
	Итого		500	550	19,56	22,26	21,05	22,75	74,44	90,32	556,53	661,57
	Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

Завтрак

№ рец.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г/г				Энергет. ценность			
			7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	ккал	12-18 лет	
	Норма завтрака по СанПиН 20%-25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680
	Обед											
70/71/2017М	Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	22	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	6	10
54-25с/2022Н	Суп картофельный с бобовыми (горох)	20	200	250	3,39	4,23	3,6	4,5	10,84	13,55	89,32	111,65
291/2017М	Плов из птицы	43	150	200	13,9	18,54	16,88	22,5	21,2	28,66	292,32	391,3
54-1хн/2022Н	Компот из сухофруктов	10	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
701/2010 М	Хлеб пшеничный	5	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010М	Хлеб ржано-пшеничный	6	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
	Итого	150,00	700	840	24,23	30,03	21,49	28,05	96,88	107,73	677,11	802,42
	Норма обеда по СанПиН 30%-35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952

Согласовано:

Директор



«Бизнес Консалтинг»  
 ООО "Бизнес Консалтинг"  
 Коргоножко Е.Ю.

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет 12-18 лет

№ реч. по сб.р.	Наименование блюда	Цена руб.		вес блюда		Пищевые вещества/г						Энергет. ценность		
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		
1	2													
Неделя 1 / день 7														

№ реч. по сб.р.	Наименование блюда	Цена руб.	7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	Пищевые вещества/г						Энергет. ценность ккал
								7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	
182/2017м	Каша молочная жидкая яичная, с маслом и сахаром	20	220	250	8,00	9,10	10,20	11,60	37,40	42,50	274,03	311,40		
П.Т	Пряник	6	40	40	2,44	2,40	5,73	5,73	28,44	28,44	145,33	145,33		
701/2010м	Хлеб пшеничный	5	40	60	3,16	4,74	0,40	0,60	19,32	28,98	96,52	144,78		
54-4гм/2022н	Чай с молоком	13	200	200	1,6	1,6	1,1	1,1	12,58	12,58	66,62	66,62		
	Итого		500	550	15,20	17,84	17,43	19,03	97,74	112,50	582,50	668,13		
	Норма завтрака по СанПиН 20%- 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680		

**Завтрак**

№ реч. по сб.р.	Наименование блюда	Цена руб.	7-11 лет	12-18 лет	Б	Ж	У	Пищевые вещества/г						Энергет. ценность ккал
								7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	
<b>Обед</b>														
70/71/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (помидор)	22	60	100	0,67	1,12	0,06	0,1	2,1	3,5	12,8	20		
54-28с/2022н	Борщ с капустой и картофелем	20	200	250	1,44	1,8	3,93	4,92	8,75	10,93	83	103,75		
77/1/2022	Котлета рыбная из п./ф. высокой степени готовности с соусом	28	100/20	100/20	12,3	12,3	8,9	8,9	6,9	6,9	156,9	156,9		
171/2017м	Каша рисовая рассыпчатая с маслом	20	150	180	3,7	4,43	4,8	5,86	36,5	43,8	203,5	244,2		
54-45/2022н	Чай холодный каркаде	8	200	200	0,16	0,16	0,08	0,08	7,18	7,18	30,08	30,08		
701/2010 м	Хлеб пшеничный	5	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52		
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	6	50	50	2,8	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95		
	Итого	153,00	700	820	24,23	25,77	18,72	20,81	105,5	116,3	694,8	763,4		
	Норма обеда по СанПиН 30%- 35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952		

Согласовано:

директор

*С.С.С.С.*

Удобрения

Общество с ограниченной ответственностью  
«Бизнес Консалтинг»  
Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
*С.С.С.С.*  
Мартыновичко Е.Ю.

«Бизнес Консалтинг»  
№1  
для размещения  
открытого

10-ти дневное меню для обеспечения двукратным питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет и 12-18 лет

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г		Энергет. ценность ккал
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	
1	2						

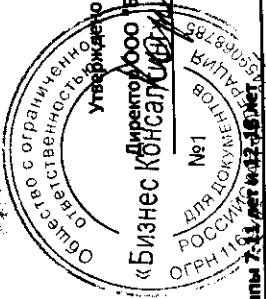
Неделя 1/ день 8

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г		Энергет. ценность ккал					
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		7-11 лет	12-18 лет			
<b>Завтрак</b>												
182/2017м	Каша молочная жидкая из хлопьев овсяных с сахаром и маслом	20	200	250	8,25	10,31	5,26	6,57	35,40	44,25	221,94	277,37
П.Т	Печенье топленое молоко	6	40	40	5,2	5,2	6	6	12,3	12,3	124	124
14/2017м	Масло порциями	10	10	10	0,8	0,8	7,25	7,25	0,13	0,13	66	66
701/2010м	Хлеб пшеничный	5	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9
54-3гм/2022н	Чай с лимоном и сахаром	12	200	200	0,3	0,3	0	0	10,58	10,58	43,52	43,52
	<b>Итого</b>		<b>500,0</b>	<b>550,0</b>	<b>18,5</b>	<b>20,6</b>	<b>19,0</b>	<b>20,3</b>	<b>82,6</b>	<b>91,4</b>	<b>572,4</b>	<b>627,8</b>
	Норма завтрака по СанПин 20% 25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

Обед

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества/г		Энергет. ценность ккал					
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет		7-11 лет	12-18 лет			
<b>Обед</b>												
707/2017м	Овощи по сезону натуральные в нарезке (огурец)	22	60	100	0,48	0,8	0,06	0,1	1,02	1,7	6	10
54-4с/2022н	Рассольник домашний	20	200	250	1,92	2,4	5,14	6,24	10,22	12,77	94,9	118,63
77/6/2022	Котлеты мясокрупные из п./ф. высокой степени готовности	26	100	100	9,93	9,93	12,66	12,66	5,76	5,76	176,70	176,70
203/2017м	Макаронные изделия с маслом	11	150	180	5,4	6,48	4,9	5,88	32,8	39,35	196,8	236,16
342/2017м	Компот из свежих фруктов	10	200	200	0,16	0,16	0,16	0,16	27,88	27,88	114,6	114,6
701/2010 м	Хлеб пшеничный	5	50	50	3,95	3,95	0,5	0,5	24,15	24,15	116,9	116,9
702/2010 м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94
	<b>Итого</b>	<b>152,00</b>	<b>810</b>	<b>940</b>	<b>24,64</b>	<b>27,08</b>	<b>23,97</b>	<b>26,2</b>	<b>126,53</b>	<b>141,25</b>	<b>820,85</b>	<b>910,93</b>
	Норма обеда по СанПин 30%-35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952





«Бизнес Консалтинг»  
 Утверждено  
 Директор ООО «Бизнес Консалтинг»  
 Короткожно Е.Ю.

Согласовано:  
 директор  
 [Signature]

№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Пищевые вещества						Энергет. ценность			
		вес блюда		Б		Ж		У		ккал	
1	2	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет

Завтрак												
№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Б		Ж		У		Энергет. ценность	
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
182/2022М	Каша молочная пшенная жидкая с маслом и сахаром	15	200	250	8,26	10,38	10,97	13,71	34,62	43,27	270,25	337,99
399/2017М	Блинчики с повидлом 50/20	20	70	70	2,83	2,83	2,56	2,56	22,11	22,11	122,80	122,80
701/2010М	Хлеб пшеничный	5	60	60	4,74	4,74	0,6	0,6	28,98	28,98	140,28	140,28
54-2м/2022М	Чай с сахаром	10	200	200	0,2	0,2	0	0	10,38	10,38	42,32	42,32
	Итого		530,0	580,0	16,0	18,2	14,1	16,9	96,1	104,7	575,7	643,4
	Итого		500	550	15,4-19,25	18-22,5	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76-95,75	470-587,5	544-680

Обед												
№ рец. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Б		Ж		У		Энергет. ценность	
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет
70/71/2017М	Овощи по сезону натуральные в нарезке (помидор)	22	60	100	0,67	1,12	0,06	0,1	2,1	3,5	12,8	20
54-7с/2022М	Суп картофельный с макаронными изделиями	20	200	250	5,1	6,45	5,78	7,22	18,5	23,12	146,42	183,02
77/4/2022	Котлеты печеночные из п./ф. высокой степени готовности, с маслом	20	100/5	100/5	12,83	12,83	12,97	12,97	10,27	10,27	209,13	209,13
125/2017М	Картофель отварной	17	150	180	3,03	3,63	5,94	7,12	20,98	25,18	157,5	189
54-1мн/2022М	Компот из сухофруктов	10	200	200	0,5	0,5	0	0	19,8	19,8	81	81
701/2010М	Хлеб пшеничный	5	40	40	3,16	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010М	Хлеб ржано-пшеничный	6	50	60	2,8	3,36	0,55	0,66	24,7	29,64	114,95	137,94
	Всего	150	795	935	28,09	29,93	25,70	28,47	115,67	130,83	815,3	913,6
	Итого		700	800	23,1-26,95	27-31,5	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952

Неделя 1/ день 9

Норма завтрака по СанПин 20%- 25% ± 5%

Норма обеда по СанПин 30%- 35% ± 5%

Согласовано:

Директор

С.С. Александров

Общество с ограниченной ответственностью  
«Делта-Сервис Консалтинг»  
ИНН 2705-00001-01 ОГРН 1022705380001

10-ти дневное меню для обеспечения двухразовым питанием обучающихся возрастной группы 7-11 лет (БИЗНЕС КОНСАЛТИНГ)

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.		вес блюда		Пищевые вещества /г/			Энергет. ценность	
		2		Б		Ж			ккал	
		7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества /г/			Энергет. ценность			
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет			
<b>Завтрак</b>											
183/2017м	Каша молочная жидкая гречневая с маслом и сахаром	20	200	250	11,31	11,36	14,2	31,3	39,12	263,64	329,52
338/2017м	Фрукт свежий (яблоко)	15	100	100	0,40	0,40	0,40	9,80	9,80	44,40	44,40
701/2010м	Хлеб пшеничный	5	40	50	3,16	6,4	0,5	19,32	24,15	93,52	116,9
382/2017м	Какао с молоком	13	200	200	4,18	3,54	3,54	17,58	17,58	118,9	118,9
	Итого		540	600	16,79	15,7	18,64	78	90,65	520,46	609,72
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%		500	550	15,4-19,25	15,8-19,75	18-23	67-83,75	76,6-95,75	470-587,5	544-680

№ реч. по сбор.	Наименование блюда	Цена руб.	вес блюда		Пищевые вещества /г/			Энергет. ценность			
			7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет	7-11 лет	12-18 лет			
<b>Обед</b>											
24/2017м	Нарезка из свежих помидоров и огурцов	22	60	100	0,6	3,64	6,07	2,07	3,45	42,42	70,7
54-20с/2022н	Суп картофельный с рыбой	15	200	250	6,38	3,8	4,75	17,6	22	130,12	162,67
289/2017м	Рагу с птицей	43	200	250	14,35	15,39	19,24	19,62	24,52	274,39	342,96
389/2017м	Сок фруктовый	8	200	200	1	0	0	20,2	20,2	84,8	84,8
701/2010 м	Хлеб пшеничный	4	40	40	3,16	0,4	0,4	19,32	19,32	93,52	93,52
702/2010м	Хлеб ржано-пшеничный	5	50	50	2,8	0,55	0,55	24,7	24,7	114,95	114,95
	Итого	150	750	890	28,29	23,78	31,01	103,51	114,19	740,2	889,6
	Норма обеда по СанПин 30%-35% ± 5%		700	800	23,1-26,95	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952
<b>ЗАВТРАК</b>											
<b>Среднее значение за период</b>											
	Итого за весь период		5 140,00	5 660,00	172,13	168,63	189,13	843,91	970,05	5 498,24	6 331,74
	Норма завтрака по СанПин 20%-25% ± 5%		514	566	17,21	16,86	18,91	84,39	97,01	549,82	633,17
<b>ОБЕД</b>											
<b>Среднее значение за период</b>											
	Итого за весь период		7445	8635	257,58	234,46	278,96	1071,66	1196,872	7449,31	8512,79
	Норма обеда по СанПин 30%-35% ± 5%		744,5	863,5	25,758	23,446	27,896	107,166	119,8872	744,931	851,279
	Итого за весь период		700	800	23,1-26,95	23,7-26,95	27-32,2	100,5-117,25	114,9-134,05	705-822,5	816-952

Сборник рецептов и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах / Под ред. В.Т. Лапшиной. - М.: Хлебпродинформ, 2004. - 640с.  
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тугельяна. - М.: Дели плюс, 2017. - 544с.

Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания: Справочник. - М.: Дели принт, 2008. - 276с. Скурихин И.М., Тутельян В.А.  
САНПИН 1.2. 3685-21 " Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания".

Сборник рецептов блюд и типовых меню для организации питания детей в образовательных организациях и организациях отдыха детей и их оздоровления. На основе Федерального бюджетного учреждения науки "Новосибирский научно-исследовательский институт гигиены и эпидемиологии Роспотребнадзора" 2022г- 275с